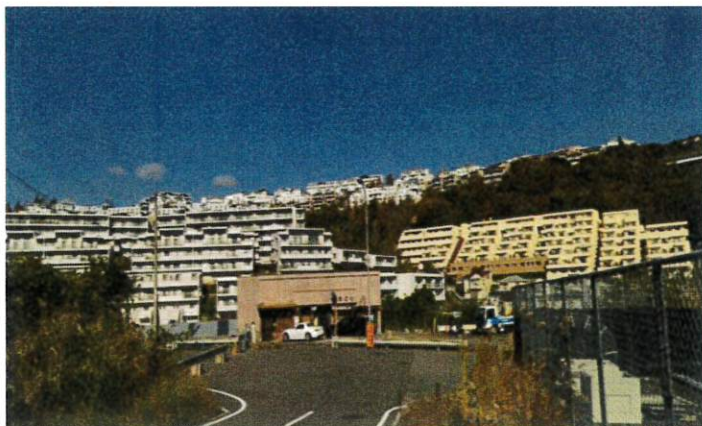




ナシオンクラブ

2024年 7月号
第300号 東山台老人クラブ連合会

健康・友愛・奉仕の精神を基本に、高齢者社会の中で役立つ生甲斐づくりを目指す



国道 176 号線からナシオン全景(2)

【西公園 除草・清掃】

- ①日時：7月1日（月） 8：30～
担当：東，北クラブ，Aグループ
（カラオケ部，ヨーガ部，ハイキング部，青春18きっぷ部）
- ②日時：7月16日（火） 8：30～
担当：西，南A・Bクラブ，Aグループ
（カラオケ部，ヨーガ部，ハイキング部，青春18きっぷ部）

※貴所属クラブ：東，西，南A，南B，北

（全紙面：敬称略）

ナシオンクラブ行事予定			
7月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	月	西公園清掃	俳句部・囲碁部
2	火	みどりクラブパトロール	にこにこ部
3	水	市老連女性部委員会	囲碁部
4	木		書道部
5	金		囲碁部
6	土		
7	日		
8	月		囲碁部
9	火		にこにこ部
10	水	市老連理事会	囲碁部・カラオケ部
11	木		パソコン部
12	金		囲碁部
13	土	ごろ寝エクササイズ	コーラス部
14	日		
15	月	海の日	
16	火	西公園清掃	にこにこ部
17	水		囲碁部・絵画部
18	木		書道部
19	金	ナシオンクラブ役員会・広報委	囲碁部
20	土		
21	日		
22	月		囲碁部
23	火		にこにこ部
24	水		囲碁部・カラオケ部
25	木		パソコン部
26	金		囲碁部
27	土	ごろ寝エクササイズ	G.G.部・太極拳部・ヨーガ部
28	日		
29	月		囲碁部
30	火	広報委員会	にこにこ部
31	水		囲碁部

『6月度(6月21日)ナシオンクラブ役員・理事会』

<p>(1)市老連報告事項</p> <p>①広報部 L版いぶき第77号 7月中旬以降</p> <p>②文教部 かわ竹教室の開催状況 33名参加 うたごえ喫茶の開催状況 3回/年 第57回市高齢者作品展出典要領 第55回市高齢者芸能大会出演要領</p> <p>③体育部 グラウンドゴルフ大会 東山台:38位 体力測定 of 開催状況 19名参加</p> <p>④女性部 委員会(友愛募金)7/3(水)10:00~ 健康講座「町防災」7/3 13:30~</p>	<p>(2)ナシオンクラブ 6月行事報告</p> <p>①2日(日) 自治協総会 森井出席</p> <p>②3日(月) 西公園清掃 7名参加, 8袋</p> <p>③5日(水) 市老連 女性部委員会 永瀬出席</p> <p>④6日(木) ウォーキング部 布引ハーブ園 16名参加</p> <p>⑤7日(金) 市老連 文教部委員会 竹林出席</p> <p>⑥7日(金) 名塩講座「元氣と笑顔で」</p> <p>⑦12日(水) 市老連 理事会 森井出席</p> <p>⑧17日(月) 西公園清掃 7名参加, 5袋</p> <p>⑨19日(水) 市老連 広報部委員会 玉橋出席</p> <p>⑩21日(金) ナシオンクラブ 役員会, 広報委員会</p> <p>⑪28日(金) ナシオンクラブ 広報委員会</p>	<p>(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項</p> <p>①ナシオンクラブ の経費出金時の清算書が変更。</p> <p>②西公園清掃時、安心プラザの冷蔵庫を利用して、冷えたペットボトルを提供(好評)。</p> <p>③青愛協から放課後子供教室活動依頼 担当日: 9/4, 10/9, 11/13, 12/18, 全水曜日 14:00~17:00の約3時間で2人/日</p>	<p>(4)ナシオンクラブ 7月行事予定</p> <p>①1日(月) 8:30~ 西公園清掃</p> <p>②2日(火) 14:40~ みどりハート:担当;東クラブ</p> <p>③3日(水) 13:30~ 市老連 女性部 永瀬予定</p> <p>④4日(木) 8:45~ ウォーキング部 摂津峡(高槻)</p> <p>⑤5日(金) 9:30~ 名塩講座 音楽療法でリラックス</p> <p>⑥7日(日) 13:30~ 社協理事会 森井予定</p> <p>⑦7日(日) 15:00~ 東山台自治協 森井予定</p> <p>⑧8日(月) 10:00~ ハイキング部 造幣局博物館</p> <p>⑨10日(水) 7:30~ 市老連理事会 森井予定</p> <p>⑩16日(火) 8:30~ 西公園清掃</p> <p>⑪19日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会・広報委</p> <p>⑫30日(火) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会</p>
---	--	--	--

【サークル(部)活動の場所, 時間及び連絡場所】

サークル名	場所	曜日	時間	世話人	連絡先	メール
G.G(ゴルフ)	東山台小校庭	2,4,5土	9:00~	武田	090-3169-4959	
書道	ナシオンホール	1,3木	9:30~	小林	0797-61-1273	
コーラス	ナシオンホール	2土	13:30~	玉森	090-5658-0581	
俳句	ナシオンホール	1月	13:00~	鈴木	090-9889-0920	chika-chan2018.10@yahoo.ne.jp
囲碁	塩瀬センター	月,水,金	13:00~	三宅	090-3167-9445	shmiva@hi3.enjoy.ne.jp
カラオケ	安心プラザ1階	2,4,水	13:00~	本藤	090-8753-5985	
絵画	屋外写生	3水	13:00~	上田	0797-62-3378	
フォークダンス	ナシオンホール	1,2,4木	13:00~	池上	090-3928-8207	
パソコン	ナシオンホール	2,4木	10:00~	奥井	090-5642-7068	katsii.okui@gmail.com
園芸	東山台小花壇	随時	9:00~	武田	090-3169-4959	
ハイキング	広報誌に掲示	2土	広報誌	中田	080-3823-2737	
ウォーキング	広報誌に掲示	1木	広報誌	森井	090-3613-3560	smori0226@gmail.com
青春18キップ	広報誌に掲示	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	
にこにこ(雀)	安心プラザ	毎火	13:00~	水谷	090-8577-0796	
太極拳	ナシオンホール	3,4土	9:30~	井浜	090-9710-2306	
ヨガ	ナシオンホール	1,3,4土	13:00~	箕浦	0797-20-1895	

※入会を希望される方、是非お電話、メールください!! お待ちしております。



診療科目: 眼科 一般診療
コンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○
休診	木曜・土曜の午後	日曜	祝日			

TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒669-1134 西宮市名塩駅前新緑ビル 1F コーポビル2階2-2

学校法人 覚前学園

東山幼稚園

〒669-1133 西宮市東山台2-8-2

電話 0797-61-3603

FAX 0797-61-3604

CONSULTATION CARD

タニダ歯科医院

0797-61-2000



診療時間 | 平日 AM9:00~PM7:30
土曜 AM9:00~PM5:00
※休診日(休診)は30分前までにお知らせ

休診日 | 日曜・祝日、水曜午後

〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

第73回ことぶき号バス研修旅行

皆様、5月の寿バス研修旅行、宇治の旅はいかがでしたか？

年度の変り目の為、1ヶ月遅れになりましたが心配したお天気にも恵まれ、沢山の方に参加していただきうれしく思っています。

平等院ですが、あのすばらしい阿弥陀堂が、今から約1000年も前に建立されたとは驚きです。私はここに来ると鳳凰堂を背に阿家池に舟を浮かべて着飾った宮人達が優雅に遊んでいる姿を想像してしまいます。昼食にも苦勞しました。下見は2月に行ったのに目的の所は皆、予約が入っていて断られ困っている様子を見た「黄桜」の方が『月の蔵』を教えてくださいました。感謝、感謝です。

源氏物語ミュージアムでは新しく改装されて、見学する事が出来ました。ここでも私は想像を膨らませてしまいます。若い頃は”光るの君”がキライでした。でも今は寂しい可哀相な人だと思います。でもとにかく雅ですよ。

どしゃ降りの中、旧田中会長と三宅さんに同行、指導して頂き、無事当日を迎える事が出来、何事もなく帰って来れた事を何よりうれしく思います。初めての事で、至らぬ点多々あったと思いますがどうぞお許し下さい。

次回、10月10日、三宅さん担当の丹波篠山の秋の味覚もすごく楽しみにしています。皆様もぜひ参加して下さいね。又お会い出来る事を楽しみにしています。

つたない文を読んで頂きありがとうございます。

バス研修旅行幹事：竹林



平等院鳳凰堂 正面



源氏物語ミュージアムでの集合写真

家族葬のことなら

ファミリー葬

葬儀専門店

Family **西宮名塩**

ご来館・見学は下記フリーダイヤルまで

0120-834-200

〒669-1141 西宮市塩瀬町名塩2204
TEL0797-62-2900 FAX0797-62-4411

なじお山下整形
Yamashita Orthopedics

整形外科・リハビリテーション科

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

0797-62-5657

JR西宮名塩駅前 エコール・なじお5階

なじお眼鏡店 エコール
なじお5階

時間 平日 10:00~19:00	定休日
土曜日 10:00~17:00	日、祝祭日

メガネ・補聴器・時計電池交換

【広報誌制作に当たっての方針】

広報部長として、第299号(2024年6月号)からの広報誌を担当する玉橋隆夫です。広報制作の基本姿勢は、

- ①行事の告知、報告をする。(P-1,2)
- ②総会や役員会で決めたことを伝達する。(P-2等)
- ③みんなの要望、声等のページを新たに設ける。これまでの人生はどうであったか、また今後の人生を如何に生きたいか等を投稿して貰う。(P-6)
- ④サークル(部)活動報告欄については2~3枚の写真を挿入し、視覚に訴える力も利用して極力1ページとする。(変化の少ないサークルについては、1/2ページで可)(P-3,4)
- ⑤6月からは6ページとし、会員や読者が読みたくする内容を増やす。1,3,6ページは、基本的にカラー版とする。

以上のような方針で取り組めますので、御理解・御協力の程よろしく願いいたします。

7月の行事予定

名塩講座(合同)

日時：7月5日(金) 9:30~
 場所：塩瀬公民館
 内容：音楽療法でリラックス
 講師：音楽療法士
 永島 恵美子

ウォーキング部

日時：7月4日(木) 8:15~
 集合：JR西宮名塩駅
 行先：摂津峡(高槻)
 担当：南A:山本

みどりクラブパトロール

日時：7月2日(火) 14:40~
 集合：東山台小正面玄関
 担当：ナシオン東クラブ

ハイキング部

日時：7月8日(月) 10:00~
 集合：JR西宮名塩駅
 行先：造幣局博物館
 担当：南A;中田蕃

ハイキング部(合同)は休み

Dr 浜本の一口健康メモ

带状疱疹ワクチン <No.195 2024年 7月>

水痘・带状疱疹ウイルスは子供のころ初感染すると水ぼうそうを発症します。水ぼうそうが治った後も、このウイルスは脊髄から出る神経節に潜んでいます。健康な状態の時は免疫力でウイルスの活動は抑えられていますが、病気や加齢により免疫力が低下するとウイルスは増殖、活発化し、神経節から皮膚へと移動し、帯状に疼痛や発疹が出る带状疱疹を発症します。

日本の成人の90%以上がこのウイルスを持っており、50歳以上になると発症率が高くなり80歳までに3人に1人が発症すると言われています。带状疱疹は皮膚症状が治った後も带状疱疹後神経痛と呼ばれる疼痛が長く続く場合があります。治療としては抗ウイルス剤もありますが、予防としてはワクチンがあります。従来からの生ワクチンと新規に開発された不活化ワクチンがあります。不活化ワクチンは値段も高く、発熱や接種部位の疼痛の頻度も高いのですが有効率は90%以上と高い成績です。また、本年度より市からの助成制度も始まりました。

浜本医院

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 4:30~7:00	●	●	●	●	●	●	●	●
夜間 5:00~7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・金 午後 30~300 予約制 2000 以下 1000 以上 1000 以上 1000 以上 1000 以上 1000 以上
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 TEL 0797-63-2588

すべての病院・診療所の処方せん受付

ナシオン 中川薬局

本店：〒669-1133 西宮市東山台1-10-2
 TEL (0797) 61-0122
 FAX (0797) 61-0985

・営業時間：AM9:00~PM8:00 OK・土曜~PM5:00
 休 日：日曜日・祝祭日

一杯のワインは百薬の長！
 地元産大切に作るワインと毛糸のお店
Sari Yarns/名塩のワイン蔵

羊羊毛を染色し手紡ぎで毛糸をつくっています
 高価なワインは置いていませんがお値打ちワインばかり

お店の紹介はスマホで 検索



東山台3丁目の赤い家です
 東山台小学校から徒歩1分

文芸ひろば

俳句の部

「梅雨」と「栗の花」

熱唱の琵琶湖周航梅雨明ける

洋海

空梅雨の脚を頭はに浮見堂

洋海

甘く甘く里山ひろげ栗の花

洋海

むくむくと命あふれる栗の花

洋海

知恵の輪の解けて見上ぐる梅雨の空

誓子

さはさはと葉風を立てて栗の花

誓子

雨音はシヨパンのワルツ梅雨の入り

誓子

裏山はどの道行くも栗の花

誓子

花栗の青き腐臭や雨催ひ

泰子

梅雨晴れ間雲の流れる 涼 にわたずみ

泰子

栗の花音なく散るや午後の雨

泰子

長梅雨に庭の草木の黙したり

泰子

梅雨晴間心の寝ひだに風ひだの入り

文人

山里を白くぼ曇かして栗の花

文人

江の電の音こもりたり梅雨の朝

文人

冷飯を嗅ぐ昼下がり梅雨の入り

文人

杣道に風臭い立つ栗の花

政子

晩年は屈折多き栗の花

政子

剪定の枝きつちりと梅雨近し

政子

栗の花知らず栗の実好む子等

政子

「梅雨」

入梅・梅雨晴れ間・空梅雨・走り梅雨

六月上旬から七月中旬にかけて降るじめじめした雨の事を言う。 暦の上では、入梅は六月十一日か十二日であり、その後のおよそ三十日間であるが、実際には年により異なり、だいたい南から始まり北映り、梅雨明けも同じく南から始まる。

梅の実が熟する頃の雨のため、梅雨と言う。

「栗の花」

ブナ科の落葉高木樹で、六月頃今年伸びた枝の葉腋ようえきから細長いひものような花穂を出して雌雄異花をつける。雄花は十五センチくらいの花穂に密集していて白色。雌花は淡緑色で花穂の根元に小さくついているだけなので、栗の花と言えれば白くて長い雄花だけが目立つ。独特の甘い青臭い匂いがある。

200ヤード・62打席
西宮名塩ゴルフセンター

1球	平日	土日祝日	早朝
会員	8円	10円	
一般	12円	15円	会員価格

早朝営業 5時30分～9時 (会員価格で打てます)
通常営業 9時～22時 (本日は21時終業)
電話 0797-63-2130

南堂医院

内科・小児科・循環器科
診療時間 午前 9時～12時
午後 5時～7時
往診 午後 (出来る限り) 午前中にお申込みください
休診: 木・土曜日の午後・日曜・祭日
電話 (0797) 61-0638

社会福祉法人ほっとスマイル
保健産科型認定こども園

東山いぽいぽこども園

〒669-1133 西宮市東山台一丁目106-2
TEL 0797-63-1332 FAX 0797-63-1335
(分園) 〒669-1133 西宮市東山台一丁目111-1
TEL 0797-91-2242 FAX 0797-91-2243

みんなの広場

『ナシオンクラブへのキッカケ』

玉橋 隆夫



幼い頃から体育会系で、身体には充分自信があった（学生の頃は筋肉質で体重 65kg）。しかし、働き出してから暴飲暴食、特に酒とタバコの飲み過ぎのタタリか？ 社内規則での定期人間ドッグのエコー検査で影が見つかった。この時の体重は 72 kg であった。

2009 年 12 月（59 才）に、14 時間半の大手術で 3ヶ所の内臓を無くした。80 日間の入院生活で退院したその日から、また毎日酒を飲むようになった。そして 7 年後の 2016 年 8 月（66 才）、2 度目のガンで 16 時間半の大手術を経験して、3ヶ所の内臓を無くした。よく 2 回の大手術に耐えたが、体重は 2 回の手術で 25kg 減の 47kg になった。そして、現実には内臓が 6ヶ所無い状態で、良く生きていられるかと自分でも感心している。同様に、2 度のガンを経験して”5 臓”が無い体になった建築家の安藤忠雄氏（82 才）がいる。安藤氏は”5 臓”が無いなら無いように、人生には覚悟、諦め、希望が必要、希望は自分が作るものであると言っている。実に、次の一步を踏み出す支えとなる言葉であった。

振り返ってみると、2 回目のガンが発見される直前の 2016 年 4 月頃、再び職に就くかどうか迷っていた時点で、元老人クラブ連合会会長の田矢氏に玄関で約 1 時間説得され、無理矢理入会させられたことを思い出す。あの時、職に就いていれば、すぐ退職して死への道を彷徨っていたであろう。2 回目のガン手術退院後は節制して、毎日の”牛乳”と”歩行”をかかさずに続けて 8 年目を迎える。ガンそのものは完治しているが、内臓が 6ヶ所無い状態なので、なかなか通常の生活に馴染めず、周囲に、特に女房に迷惑をかけている。2023 年 9 月頃（2 度目の手術後 8 年目）、やっと奇跡的に体調が回復し、体重も約 1 か月で 10 kg 程度増えて、医者も驚いている。8 年前の歩行以前に『病気の 9 割は歩くだけで治る』という本を読み、一念発起する時だと感じ、こまめに歩くことを実践しようと考えた。多くの高齢者が理想とする”ピンピンコロリ”、要介護や寝たきり期間は出来るだけ短く、最後は”平穏死”ということ、で『歩くことが最強の治療法』と信じて、毎日実行していこうと思っている。ここまできたら、”人生 100 年時代”、100 才まで生きる覚悟を持って、頑張っていきたい。最近、コロナも落ち着いてきて、朝夕、歩いている人は特に多くなってきている。皆さんも”一念発起”して、少しずつでもいいから東山台で歩行を毎日続けていこう！



会員情報

入会

—

退会

西：田中 清

西：田中美代子

訃報

—

会員数の現状

189名

2024. 6. 10/現在

JA の年金自動受取

皆様のお宅に一番近い金融機関です

JA 兵庫六甲

名 塩 支 店 61-0611

名 塩 駅 前 出 張 所 61-1241

ナシオンクラブ広報誌 300号

（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2024年7月1日

発行責任者 森井 重美

広報責任者 玉橋 隆夫

編 集 広報委員会

takao.tamahashi@gmail.com

浄土真宗本願寺派(西)
白毫山



源照寺



〒669-1147 西宮市名塩1-27-14

☎0797(61)0630 名塩バス名塩停留所すぐ